

献立表

2021/09月分

名島保育園(一)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,おきゅうと,納豆,みそ汁	食パン,ピザソース
02	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐,トマトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	ココアプリン
03	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の梅肉焼き,うの花炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁	おふのラスク
04	土	おかし	ちゃんぼん	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
06	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,わかめの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁	蒸しパン,ぶどう
07	火	おかし	小豆入り玄米御飯(新月),ごま塩,魚の煮つけ,マカロニサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	アメリカンドッグ風
08	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,かき揚げ,もずくの酢の物,酵素入り納豆和え,みそ汁	食パン,ツナマヨサラダ
09	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,厚揚げの酢豚風,春雨サラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	くず餅
10	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の南蛮漬け,かぼちゃサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	きつねうどん
11	土	おかし	スパゲティ	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
13	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野はさみ揚げ,切干大根の煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	ラーメン
14	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,豆のサラダ,みそ汁,酵素入り納豆和え	おからケーキ,梨
15	水	おかし	レーズン入り玄米ご飯,カレー,トマトサラダ,納豆,みそ汁	食パン,オーロラソースサラダ
16	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,たかきびのミートボール風,青菜のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	黒蜜豆乳プリン
17	金	おかし	(おたのしみメニュー)	
18	土	おかし	焼きビーフン	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
21	火	おかし	小豆入り玄米御飯(満月),ごま塩,魚の煮つけ,ポテトサラダ,納豆,みそ汁	十五夜・お月見団子
22	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,野菜の天ぷら,納豆和え,みそ汁	お彼岸・おはぎ
24	金	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,コールスローサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁	かぼちゃの春巻き
25	土	おかし	焼きそば	玄米ご飯,漬物,梅干し,みそ汁
27	月	おかし	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,野菜のナムル,酵素入り納豆和え,みそ汁	スコーン,梨
28	火	おかし	雑穀入り玄米ご飯,魚の煮つけ,こんにゃくきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁	フライドポテト
29	水	おかし	雑穀入り玄米ご飯,シチュー,野菜の天ぷら,納豆,みそ汁	食パン,きなこクリーム
30	木	おかし	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のカレーフリッター,ひじきの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁	りんごゼリー,食べるいりこ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食 %
3才以上児	553	21.9	15	180	3.8	152	0.32	0.26	18	7	2.
目標量	580	19	13	210	2.5	215	0.3	0.3	22	3.6	2.
充足率(%)	95	115	115	86	152	71	107	87	82	194	9
3才未満児	440	17.1	11.7	141	3	119	0.25	0.21	14	5.6	1.
目標量	470	15	10	170	2.3	190	0.25	0.3	20	3.5	1.
充足率(%)	94	114	117	83	130	63	100	70	70	160	10

